

Mit allen Sinnen bei sich einkehren und sich in der Tiefe berühren lassen.

Augenblicke genießen, in denen die Zeit still zu stehen scheint und erleben, wie es ist, ganz bei sich zu sein.

Sanft angeleitete Bewegungsübungen, mit denen sich der Atem wie von selbst verbindet, ermöglichen es, sich ganz vom Alltagsgeschehen loszulösen, sich zu entschlern, Fehlspannungen im Körper aufzulösen und zu erfahren, wie innere Unruhe einer Gelassenheit weicht.

Die Begegnung mit sich selbst wird möglich durch die bewusste Hingabe an den Augenblick, die Begegnung mit den anderen und durch die Intensität der gemeinsamen Arbeit.

Wer sich dem Atem anvertraut und sich ihm überlässt, der öffnet den Zugang zu einer anderen Wahrnehmungs- und Empfindungsebene.

Er öffnet ein Tor zu seiner inneren Welt.



Beginn: Freitag, 04.06.27
16.00 Uhr
Ende: Sonntag, 06.06.27
nach dem Mittagessen

Kosten für den Kurs:

220 - 250 € nach Selbsteinschätzung

bei Anmeldung bis 22.03.27

300 € ab dem 23.03.27

plus Kurtaxe Gemeinde Bernried

Ermäßigung auf Anfrage möglich

Bei Anmeldung erhalten Sie eine Rechnung mit allen erforderlichen Daten.

Übernachtung incl. Verpflegung (Stand 2027)

EZ je Übernachtung und Person: 127,00 €

DZ je Übernachtung und Person: 103,00 €

sind direkt vor Ort zu entrichten. Bitte informieren Sie sich unter <https://www.bildungshaus-bernried.de/preise> über die aktuellen Preise!

Bitte zum Kurs mitbringen:

Decke und warme Socken und wenn möglich eine Lammfell -, oder dicke Yogamatte (ca. 80x190 cm)

Tagesablauf:

Frühstück	07.30 – 09.00 Uhr
Atmen	09.30 – 12.00 Uhr
Mittagessen	12.00 – 13.00 Uhr
Kaffee/Kuchen	14.00 – 15.00 Uhr
Atmen	15.30 – 18.00 Uhr
Abendessen	18.00 Uhr

Möchten Sie immer aktuell über meine Atemkurse und Atemseminare unterrichtet werden?
Abonnieren Sie doch meinen Newsletter, der Sie 2-3-mal im Jahr über Neuigkeiten informiert und jederzeit kündbar ist.
www.einfachatmen.de/newsletter



Helga Segatz,
Atemtherapeutin, geb. 1960
Ausbildung bei Herta Richter und
Irmela Halstenbach
seit 1989 Einzel-, und Gruppenarbeit
Seit 1994 Unterricht und Fortbildung für
Atempädagogen
Atemseminare im In-, und Ausland
www.einfachatmen.de



Autorin von
Einfach atmen (Rowohlt 2018)



Produzentin
CD „Einfach atmen“ 2022

Information und Anmeldung

Helga Segatz
info@einfachatmen.de
Tel: 089 – 793 49 15

Kloster Bernried Bildungshaus St. Martin Klosterhof 8 82347 Bernried

Das Bildungshaus St. Martin Bernried
und das Kloster der Missions-
Benediktinerinnen von Tutzing liegt mit
seinem weitläufigen
Garten direkt am Starnberger See. Es
verfügt über einen hauseigenen
Badeplatz, Liegewiese, Holzsteg und
Umkleidekabinen, die nur wenige
Gehminuten vom Haus entfernt sind.

Die einfach ausgestatteten Zimmer
verfügen alle über ein eigenes Bad mit
Dusche/WC.
Die Verpflegung umfasst:
Frühstück, Mittagessen, Kaffee und
Kuchen und Abendessen
www.bildungshaus-bernried.de

Bitte melden Sie sich frühzeitig an!
Aus organisatorischen Gründen kann
bei Anmeldung nach dem 10.09.26
eine Unterbringung im Bildungshaus
nicht mehr garantiert werden.



Einfach Atmen am Starnberger See

Wochenendkurs in
Kloster Bernried

04. – 06. Juni 2027

mit Helga Segatz
www.einfachatmen.de